

# WAS HILFT MIR CLEAN ZU BLEIBEN?

## Meine Gründe für ein cleanes Leben

*„Ich will Sicherheit in Job und Partnerschaft“*

## Meine Unterstützung und mein Sicherheitsnetz

*„Meine Schwester ist immer für mich da“*

## Typische Ausreden, die zu Rückfällen führen können

*„Ich bin jetzt 3 Monate clean, höchste Zeit für eine kleine Belohnung.“*

## Vermeidung und Umgang mit Rückfällen

*Im Falle eines Rückfalls werde ich sofort...*